

寿康

FEIFEI LIU
TRADITIONAL
CHINESE MEDICINE
WWW.FLTCM.COM

FEIFEI LIU, A.P.
TRADITIONAL
CHINESE MEDICINE
805 Douglas Ave, Suite 161
Altamonte Springs, FL 32714
PHONE: 407-951-7841 FAX: 407-951-7843
Website: www.flTCM.com Email: info@flTCM.com

Raw Herb Cooking Instructions

Patient should begin taking herbs starting with today. Cook and start taking tea immediately. You should be finished with all your herbs by your next appointment, give or take a dose. Please follow all instructions carefully.

STORE RAW HERBS _____ IN REFRIGERATOR _____ AT ROOM TEMPERATURE

1. Place 1 bag of herbs in a large stainless steel cooking pot.
2. Add 11 large slices/grams of fresh ginger root to the pot with each bag of herbs. **Don't peel the ginger's skin.**
_____ Cut open the skin of any red jujube dates in the formula.
3. If you have a little pouch of powder inside the bag, do not cut it open. It is in the pouch for ease of transferring from the bag to the pot and is food safe. Simply cook it in the pot in with the rest of the herbs.
4. Add 3 cups of water to the pot.
5. Using the handle of a wooden spoon, skewer, or chopstick mark the water level inside the pot. This is your goal.
6. Add 6 additional cups of water to the pot for a total of 9 cups.
7. Soak the herbs in the water for 30 minutes. After the 30 minutes turn the stove on without draining the water.
8. Once the water is boiling leave uncovered to allow steam to exit. Reduce heat and cook at a medium boil. Cook for at least 1 hour to 1 ½ hour, or until reduced down to 3 cups. During the cooking process, keep checking your water level line with the measuring stick (spoon) used in Step 5 to see when you get back down to 3 cups.
****If it is taking less time, then turn down the heat. It needs to be slowly boiled DOWN to the level of water you FIRST measured in STEP 5. If takes more than 2 hours, then raise heat so can boil better.****
9. **Strain the tea immediately** (there should be _____ cups of tea) and can discard cooked herbs. (You can also save the herbs and use them as a compost in the garden, giving your plants the best natural nutrition!)
10. Drink 1 cup 2 times per day.
1 cup before breakfast and dinner
Drink tea _____ HOT _____ WARM _____ ROOM TEMP _____ COLD
Recommend to carefully reheat the tea on the stove. We prefer that you do not reheat in the microwave, but if that is the only method available, then reheat in the microwave. Can also use a microwave to heat a large bowl of water and then put your smaller cup of tea in the hot water bowl like would heat up a baby's bottle.
11. ****If you had a little pouch of powder that you cooked in the tea, some powder will escape during cooking. If you let it sit for a while the sediment will settle on the bottom of the tea. You do not have to drink this sediment on the bottom of the cup, but it is safe to drink.**
12. **STORE COOKED TEA IN THE REFRIGERATOR.**

NOTE: You can cook 2 bags or more at the same time but you MUST cook them in individual pots.

DO THE FOLLOWING ONLY IF INDICATED BY A CHECKMARK:

_____ Sample cups of powder. Enough sample cups are given to match the bags of tea prescribed. After cooking the herbal tea, but before drinking it: Divide one sample cup of powder into _____ parts, one for each cup of tea. Heat the cup of herbal tea, then dissolve one part of the powder in the cup of warmed tea before you drink it.

***Important – Do NOT refrigerate or cook the powder ***

_____ Dissolve one heaping scoop of Gelatin Mirabilium in the warm herbal medicine before drinking.

_____ Stir in ONE EGG YOLK ONLY (no white) to each cup and drink immediately

_____ Small plastic bags of herbs: Enough small bags are given to match the larger bags of tea prescribed. Soak one small bag of this herb for 30 minutes in its own container. As the tea is cooking, add only the herb to your pot in the final _____ minutes of cooking. The water from soaking the single herb can be discarded.

_____ Cook a second time with the same herbs. Start with 4-6 cups water and boil on high for 20 minutes. Should end with about 2 cups tea. Add this to your 3 cups from first cooking. Split result in 3 doses to take as directed.

FOR BEST RESULTS FOLLOW COOKING AND DOSAGE INSTRUCTIONS EXACTLY. PLEASE CONTACT US IF YOU HAVE ANY QUESTIONS OR GO TO OUR WEBSITE'S FAQ SECTION AT FLTCM.COM

寿康

FEIFEI LIU
TRADITIONAL
CHINESE MEDICINE
WWW.FLTCM.COM

FEIFEI LIU, A.P.
TRADITIONAL
CHINESE MEDICINE
805 Douglas Ave, Suite 161
Altamonte Springs, FL 32714
PHONE: 407-951-7841 FAX: 407-951-7843
Website: www.flTCM.com Email: info@flTCM.com

Instrucciones para cocinar las hierbas crudas

Paciente debía empesar tomar el te hoy. Cocina y empiese tomar el té inmediatamente. Es necesario que terminas todo su hierbas con el dia de su cita, mas or menos un dosis. Por favor sigue todos instrucciones con cuidado.

Mantener las hierbas _____ En la nevera _____ Al temperatura del cuarto

1. Poner 1 bolsa de hierbas en una olla grande de acero inoxidable
2. Añadir 11 gramos/piecas grandes de jengibre fresco al olla con la bolsa de hierbas. **No quites el piel del jengibre.** _____ Cortar abierto el piel de las juju dates rojas que se encuentra en su formula.
3. Si tienes una bolsita de polvo a dentro de su bolsa de hierbas, no cortase abierto. El polvo es a dentro para hacer facil transferir al olla y es fabrico para comida. Solamente cocina en la olla con lo resto de hierbas.
4. Añadir 3 tazas de agua al olla.
5. Uso el mango de su cuchara de madera, pincho, o palillos y marcar el nivel de agua dentro de la olla. Eso va hacer su meta de llegar de nuevo cuando terminas.
6. Añadir 6 tazas adicionales de agua al olla para un total de 9 tazas.
7. Dejelas hierbas sentar en el agua para 30 minutos. Despues enciendas la estufa sin vaciar el agua para hervir.
8. Cuando el agua esta hirviendo, dejelo sin tapa para dejar el vapor salir. Bajar fuego de estufa para cocinar entre 1 hora o 1 ½ horas para llegar de nuevo a 3 tazas. Durante processo cheqiar el nivel de agua con su palito de meter que usastes en paso 5 para saber es cerca de 3 tazas de nuevo.
- ** Si es tomando meno que 1 hora, reducir el fuego de estufa para hervir lento al nivel final. Si es llegando a 2 horas o mas sin terminar hay que aumentar el fuego para hervir mejor. ****
9. **Ecurrir el té inmediatamente** (Debia tener _____ tazas de té) Te puedes añadir las hierbas cocinadas a su jardin como abono para dar mejor nutricion a las plantas o te puedes botar las en la basura.
10. Beber 1 taza 2 veces al dia.
1 taza antes desayuno / almuerzo / cena / ante de dormir
Beber té _____ CALIENTE _____ **TIBIA** _____ TEMPERATURA DEL CUARTO _____ FRIO
Recomendar que calientar su té con cuidado en la estufa. Prefiera que no utiliza micronda pero si eso es lo unico manera de calientar te puedes usar. Si puedes, un opcion es usa la micronda para calientar una vaso grande con agua y despues usa como baño maria y poner su vaso chiquito de té a dentro para calientar como una botella.
11. ****Si tuvo una bolsita de polvo que cocinaste con el té es normal que salio durante cocinar. Si dejas el té sentar algunos minutos el polvo va a sentar en el fondo de su taza. No es necesario beber ese sedimento pero no hace daño beber. Muchos prefiere que no bebes el sedimento por la textura.**
12. **MANTENER EL TÉ COCINADA EN LA NEVERA.**

NOTA: Te puedes cocinar 2 bolsas o mas a la misma vez pero cada una DEBIA utilizar ollas separadas.

HACER LOS SIGUIENTES SOLAMENTE SI ES INDICADA CON UNA MARCA

_____ Copas de muestra con polvo. Debia tener suficiente copas de muestra para ser igual de las bolsas de hierbas prescrito. Despues de cocinar el té pero antes de beber: Devidir 1 copa de muestra en _____ partes (1 parte para cada taza del té). Despues de calientar la taza de té disolver 1 parte del polvo en la taza antes de beber.

Importante – Nuncas cocinar el polvo o poner en la nevera

_____ Disolver 1 cucharadita lleno de Geletina Mirabilitum en el taza de té calentada ante de beber.

_____ Mesclar 1 YEMA DE HUEVO (SIN CLARA DE HUEVO) en cada taza inmediatamente ante de beber.

_____ Bolsitas plasticas de hierbas: Dio suficiente bolsitas para ser igual de las bolsas de hierbas prescrito.

Remojo 1 bolsita de este hierba por 30 minutos en su propio vaso. Mientras el té esta cocinando, añadir solamente la hierba al olla en los _____ minutos final de cocinar. Puedes botar el vaso de agua donde la sola hierba remojo.

_____ Hervir segundo ves con las mismas hierbas. Empesar con 4-6 tazas de agua y hervir en fuego alto por 20 minutos. Debia terminar con aproximamente 2 tazas de té. Añadir este té con los primer 3 tazas de la primera vez de cocinar. Separar lo resultado en 3 dosis para tomar como recomendio.

POR RESULTOS MEJORES SIGUE LOS INSTRUCCIONES Y DOSIS EXACTAMENTE. HACE CONTACT CON NOSOTROS SI HAY PREGUNTAS O VISITA NUESTO PAJINA DE INTERNET FAQ EN FLTCM.COM